

Аянян А.Н., Кончаловская М.М.

Стратегии проактивного и ретроспективного копинга
у студентов и работников педагогической сферы

Ayanyan A.N., Konchalovskaya M.M.

Strategies of Proactive and Retrospective Coping
in Students and Teacher

*Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований
(Психологический институт), Москва, Россия
Московский институт психоанализа, Москва, Россия*

По проблеме проактивного и ретроспективного копинга существует множество отечественных и зарубежных публикаций. Тем не менее, эмпирические исследования, посвященные сравнению проактивного и ретроспективного копинга именно у студентов (будущих психологов, воспитателей) и педагогов, их влиянию на отношение к онлайн и оффлайн обучению и общению, довольно немногочисленны, что подтверждает актуальность нашего исследования.

Целью нашего исследования было изучение стратегий проактивного и ретроспективного совладания, отношения к дистанционному обучению и общению онлайн у студентов и работников педагогической сферы, а также сравнительный анализ представления об успешности у студентов в 2015 и 2025.

Выборка эмпирического исследования, проведенного в 2025 г., представлена двумя группами респондентов – студенты педагогического вуза и педагоги детских садов (208 человек в возрасте от 17 до 56 лет). Были использованы следующие методики: Опросник для изучения копинг-стратегий Р. Лазаруса, С. Фолкмана и методика Е. Грингласса, Р. Шварцера и С. Тауберта». Исследование представления об успешности в современном мире осуществлялось с помощью модифицированной методики «Успешный человек в современном цифровом обществе». Для изучения отношения студентов к дистанционному и очному обучению и общению была проведена авторская анкета.

Полученные результаты показали, что у будущих психологов и воспитателей со значительным уровнем превентивного копинга наблюдаются высокие показатели планирования решения проблемы, поиска социальной поддержки и самоконтроля, что положительно сказывается на их самореализации в профессиональной деятельности. Будущие педагоги и психологи, а также работающие воспитатели имеют такие общие копинг-стратегии, как проактивный копинг и стратегическое планирование.

Содержание представления об успешности в современном мире значительно изменилось за последние десять лет, появилась новая категория: знания в сфере информационных технологий.

Большинство студентов проявляют амбивалентное отношение к дистанционному обучению, акцентируя внимание как на преимуществах, так и, в меньшей степени, на его недостатках.

Ключевые слова: стратегии проактивного и ретроспективного совладания, представление об успешности в современном мире, отношение к дистанционному обучению и общению, студенты, педагоги

Для цитирования: Аляян, А.Н., Копчаловская, М.М. Стратегии проактивного и ретроспективного копинга у студентов и работников педагогической сферы // Новые психологические исследования. 2025. № 3. С. 148–169. DOI: 10.51217/npsyresearch_2025_05_03_07

Введение

В одной из своих работ Л.И. Анцыферова описывает человека, который, находясь в сложной жизненной ситуации, не может выделить те особенности события и те включенные в него связи, что способны помочь ему исправить ситуацию в лучшую сторону. «Выработка более эффективной саморегуляции и социальная помощь будут способствовать уменьшению травмирующего воздействия на человека в трудной ситуации» (Анцыферова, 1994, с. 10).

Т.Д. Марцинковская трактует окружающее общество как постоянно изменчивое, множественное и сложнопостижимое, так как его неопределенность обосновывается вариативностью, часто в различных труднопредсказуемых направлениях (Марцинковская, 2024).

Согласно выводам Т.А. Крюковой, совладающее со стрессом, трудной жизненной ситуацией поведение, или копинг, связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов в решении трудной (проблемной) ситуации (Крюкова, 2005). Крюкова Т.А. констатирует, что копинг-поведение относится к явлениям саморегуляции поведения человека, его адаптивной стороне.

Е.П. Белинская рассматривает проактивное, ориентированное на будущее совладание как антиципацию возможных трудностей. В проактивном копинге она и ее коллеги выделяют пять взаимосвязанных компонентов: 1) накопление разных ресурсов (социальных, финансовых, времени и т.д.), которые в последующем могут быть использованы для предупреждения или нейтрализации будущих потерь; 2) понимание, осознание потенциальных стрессоров; 3) оценка потенциальных стрессоров на начальном этапе; 4) заблаговременные,

подготовительные попытки совладания; 5) получение вывода и осуществление обратной связи об успешности совершенных попыток (Белинская, Вечерин, 2018).

По определению Е.П. Белинской, динамический подход к совладанию включает в себя три основных направления: 1) выделение процессуальных закономерностей совладания; 2) внимание к его прогностическим эффектам; 3) рассмотрение процессов совладания в более широком контексте, в общей перспективе развития личности, в том числе – ее социального развития. Общим принципиальным основанием динамического подхода к копингу является переход к его пониманию как специфическому взаимодействию в системе «личность-ситуация» (Белинская, 2009).

Согласно О.Ю. Шипитко, совладание – это динамический процесс взаимодействия личности и контекстно-средовых факторов, имеющий пластичный, гибкий характер, предполагает целенаправленность (в отличие от механизмов защиты) и позволяет преодолевать внутренний диссонанс, обеспечивая выбор адаптивных и адекватных стратегий поведения. Важнейшая функция совладания – управление внешними и внутренними ресурсами личности (Шипитко, 2013).

С.О. Щелина подходит к проблеме совладающего поведения студентов-психологов, ориентируясь на понятие «копинг-стратегии», которое используется для обозначения особой формы поведения, характеризующей готовность индивида решать жизненные проблемы. Она утверждает, что при этом имеется в виду, что человек не просто приспосабливается к ситуации, а у него сформировано умение находить и использовать для преодоления стресса (как правило, эмоционального) конкретные средства. Сформированность такого умения зависит от ряда факторов, один из них – активность личности, увеличивающая ее возможности нивелировать или устранять воздействие стресса (Щелина, 2020).

В исследовании М.К. Акимовой и С.Ю. Семенова, направленном на изучение защитно-совладающего поведения у подростков, было установлено, что умеренное использование психологических защит и применение конструктивных копинг-стратегий (стиль защитно-совладающего поведения независимых от химических веществ подростков) обеспечивает успешность социальной адаптации, проявляющуюся в переживании психологического благополучия (Акимова, Семенов, 2008).

Согласно Е.С. Старченковой, проактивное совладание предполагает вопросы аккумуляции, перераспределения, расходования ресурсов, и все это важно для понимания того, каким образом человек планирует достижение лично значимых целей. Эффективное использование имеющихся ресурсов, накопление ресурсов для будущего помогает оптимизировать и сбалансировать их расходование, результатом чего является более высокая стрессоустойчивость личности (Старченкова, 2012).

В своей книге «Воля и самоконтроль» И. И. Якутенко приводит примеры хорошего превентивного самоконтроля: заранее подготовленная и сложенная в одном месте одежда, в которой планируете отвести ребенка в сад, чтобы избежать скандала утром; изучение карты маршрута до того, как сядете за руль, если вы еще неуверенный водитель; освобождение кухонных шкафов от шоколадок и печенья, когда у вас сессия, а вы любите заедать эмоции во время волнения. Стресс способствует выключению самоконтроля, поэтому нужно заранее продумать свои действия до возникновения сложной ситуации (Якутенко, 2018).

Целью исследования было сравнительное изучение стратегий проактивного и ретроспективного совладающего поведения у молодых людей и педагогов, а также исследование их отношения к дистанционному обучению и общению. Проанализировано также представление об успешности у студентов в настоящее время (по сравнению с 2015 годом).

Выборку исследования составили 208 респондентов в возрасте от 17 до 56 лет. Все респонденты были разделены на три группы. Исследование проводилось в феврале 2025 года. Работа проходила поэтапно. В первую группу входили 70 студентов начальных курсов факультета дошкольной педагогики и психологии МПГУ в возрасте от 18 до 25 лет (средний возраст 20 лет). В этой группе были будущие психологи и воспитатели. Исследование проводилось в феврале 2025 года. Вторая группа – 70 человек 1 курса факультета клинической психологии РГГУ в возрасте от 16 до 17 лет. Третья группа – 68 воспитателей и ассистентов нескольких частных детских садов г. Москвы в возрасте от 19 до 56 лет (средний возраст 37 лет). Опрашиваемые нами респонденты были ознакомлены с целями исследования и предоставили согласие на обработку своих персональных данных.

Методы исследования

Для выявления особенностей ретроактивного совладания студентов и педагогов была использована методика Опросник способов совладания для изучения копинг-стратегий Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Т.А. Крюковой (Социализация в мультикультурном пространстве, 2016). Для изучения особенностей проактивного совладания была применена русскоязычная версия Опросника проактивный копинг Е. Грингласса, Р. Шварцера и С. Тауберта» в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина (Белинская, Вечерин, 2018). Исследование представления об успешности в современном мире осуществлялось с помощью модифицированной нами методики «Успешный человек в современном цифровом обществе» (Кончаловская, 2015). Также авторами была разработана и проведена анкета для изучения отношения студентов к дистанционному и очному обучению и общению.

Для первичной обработки данных применялась программа Microsoft Excel. Для вторичной обработки данных и определения сильной или слабой взаимосвязи между параметрами мы обращались к статистическому критерию ранговой корреляции Спирмена.

Результаты

Стратегии проактивного и ретроактивного копинга

Мы изучали особенности в выборе копинг-стратегий у педагогов и студентов с помощью методики ОПК в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина. Эти копинг-стратегии у педагогов, будущих психологов и воспитателей представлены на рис.1. и рис. 2.

Анализ ответов студентов позволил найти наиболее выраженные копинг-стратегии, ими оказались: проактивный копинг, стратегическое планирование и превентивный копинг (предвосхищение потенциальных стрессоров и подготовка действий по нейтрализации их негативных последствий). Эти стратегии направлены на активное предотвращение стрессовой ситуации, решительное совладание с трудностями. Студенты рассматривают трудную ситуацию как источник позитивного опыта, планируют будущие действия с дифференциацией отдельных задач, а также решают проблемы с опорой на прошлый опыт. Однако у студентов не так ярко представлены следующие копинг-стратегии: рефлексивный копинг, инструментальная поддержка (поиск информации, советов, обратной связи) и эмоциональная поддержка. Эти аспекты совладающего поведения у них больше направлены на тщательную рефлексию своих действий,

социальную поддержку других людей и эмоциональную поддержку (сочувствие и понимание), а также доверие к другим людям.

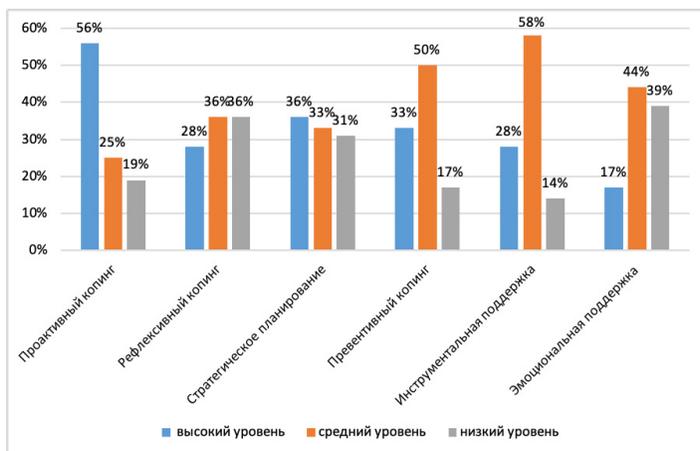


Рис. 1. Выбор копинг-стратегий по методике ОПК в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина у студентов

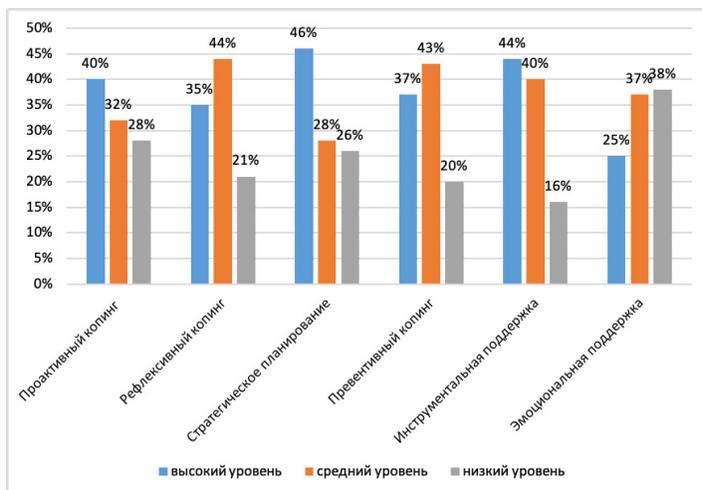


Рис. 2. Выбор копинг-стратегий по методике ОПК в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина у педагогов

Для полноценной картины нашего исследования особенностей стратегий проактивного и ретроспективного копинга мы взяли вторую выборку – людей, работающих по профессии педагога.

В подвыборке педагогов наиболее выраженными копинг-стратегиями оказались: стратегическое планирование (46% высокий уровень), инструментальная поддержка (44% высокий уровень), проактивный копинг (40% высокий уровень) (см. рис. 2). Основная задача педагогов в работе с детьми – это достижение образовательных и воспитательных целей, что подразумевает систематический анализ текущей ситуации, предотвращение конфликтных и потенциально опасных для жизни и здоровья детей событий, необходимость постоянно находиться в состоянии многозадачности и включенности в происходящее, внимательно слушать и вовремя реагировать не только на прямые обращения и отвечать на конкретные вопросы ребят, но и слушать диалоги детей между собой, наблюдать за происходящим. Педагоги, которые приняли участие в исследовании, работают по готовой авторской образовательной программе, у них нет необходимости разрабатывать собственные конспекты, подбирать методические материалы к занятиям. Достаточно ознакомиться с рекомендованным конспектом, подготовить раздаточный материал и следовать разработанному плану. С ними регулярно проводят обучение методисты по технологии реализации программы и достижению образовательных задач, у них есть возможность присутствовать на регулярных обучающих вебинарах, как сотрудники они могут повышать уровень знаний и квалификации в корпоративном университете и обращаться за помощью к квалифицированным педагогам-наставникам и психологам. Все эти меры, на наш взгляд, как раз и способствуют формированию высокой проактивной позиции участников исследования, что позволяет им оценить и распределить свои ресурсы, снизить риски в будущем и действовать на опережение. Далее по степени выраженности в группе педагогов представлены превентивный копинг (37% высокий уровень), рефлексивный (35% высокий уровень), и замыкает список эмоциональная поддержка (25% высокий уровень).

Считаем необходимым описать условия работы педагогов. В группах находится до 15 детей. Педагоги, которые приняли участие в исследовании, работают с 8 до 17 часов. При этом фактически с детьми они находятся с 8 до 15, в 15 приходит педагог второй половины дня, и сотрудники имеют возможность с 15 до 17 подготовиться к следующему рабочему дню, распечатать конспекты занятий, подобрать раздаточный материал для детей, уделить время самообразованию или обратиться за консультацией к педагогу-наставнику и психологу. Помимо воспитателя в группе работает

ассистент педагога, он в большей мере отвечает за бытовые вопросы (сопроводить детей в туалет, расставить стулья на занятиях, помогает детям и педагогу при выполнении различных заданий, отвечает за поддержание порядка в помещении). Все эти условия подразумевают, что, работая в такой графике и обстоятельствах, педагог будет иметь возможность максимально уделять внимание детям, включаться во взаимодействие с ними, устанавливать контакт, выстраивать доверительные отношения с детьми и заниматься обучением и развитием воспитанников без чрезмерной для себя эмоциональной и физической нагрузки, снижать усталость, сохранять активную позицию и избегать рисков эмоционального выгорания. Однако есть один момент, на наш взгляд, являющийся фактором, создающим высокий уровень напряжения в работе сотрудников данной сети учреждений. Это видеонаблюдение, к которому есть доступ не только у руководства сада, но и у всех родителей. Несмотря на то, что клиенты подписывают соглашение о запрете на публичное распространение фото и видеоматериалов, очень сложно препятствовать этому, что для некоторых педагогов – фактор напряжения. В одной из бесед участница исследования поделилась своими переживаниями: «То, как я работаю и что делаю, могут увидеть все. И все – это не только родители. Я хорошо работаю, стараюсь, но я не уверена, что это всегда так выглядит со стороны и что не произойдет что-то, за что мне будет стыдно, неприятно и что может дискредитировать меня, и это выйдет в сеть (Интернет), а там это уже не остановить». Также нужно отметить, что подобное напряжение у некоторых вызывает не опасения изобличения своих непрофессиональных или недопустимых с морально-этической или законодательно-процессуальной стороны действий, но сам факт возможного публичного обнародования кадров с собой в публичном информационном пространстве оказывается стрессором. Цитата из беседы с одним из педагогов: «Я не люблю фотографироваться и сниматься на видео. Мне не нравится, как я получаюсь, а на наших камерах я вообще, как чебурашка. А еще и в таком ракурсе (камеры снимают сверху), и голос у меня, как будто резкий, писклявый. Мне кажется, в жизни я не так говорю, камера искажает мой голос. Со стороны выглядит, что я какая-то странная. А еще вид – постоянно наклоняешься, то ползаешь с детьми, то что-то делаешь. Как подумаю, как это выглядит со стороны – становится грустно, что это видят другие. Вот это мне не нравится, когда я думаю про работу. Я хорошо работаю, и мне нечего скрывать, и я не боюсь в этом плане,

но, как это выглядит с эстетической точки зрения, мне не нравится». Нужно отметить, что с педагогами периодически отсматривают части их занятий методисты и управляющие сада, проводя работу над ошибками и реагируя на замечания и пожелания клиентов, поэтому воспитатели регулярно сталкиваются с тем, что видят себя со стороны на видео. Подобное включенное и опосредованное наблюдение оставляет разные впечатления, так как звукоискажение, улавливаемые шумы или, наоборот, утрата звука, его приглушение, нечеткость или чрезмерно усиление, ракурс наблюдения меняют общую картину восприятия. Кроме того, наблюдатель в ситуации включенного или опосредованного наблюдения и позиции, в роли наблюдателя, будет по-разному оценивать, интерпретировать и осмысливать то, что увидит (Истомина, 2013).

В методике для изучения копинг-стратегий Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой мы проанализировали, какие способы совладающего поведения используют студенты и педагоги. Анализ ответов студентов и педагогов позволил найти основные ретроспективные копинг-стратегии (см. рис. 3 и рис. 4).

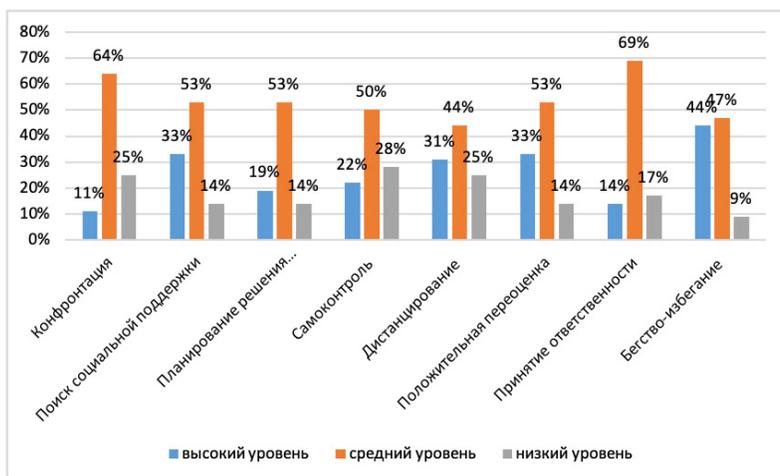


Рис. 3. Выбор копинг-стратегий у студентов по опроснику способов совладания Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой

Молодые люди в основном выбирают следующие способы совладающего поведения: поиск социальной поддержки, а также дистанцирование, положительную переоценку и избегание-уход. В трудной жизненной ситуации будущие психологи и воспитатели

пытаются обрести эмоциональный комфорт и найти информацию от других людей, в то же время желая психологически отделиться от проблемы и уменьшить ее значимость. Они также склонны «искать хорошее в плохом», создавая положительный смысл для ситуации. Им свойственно избегание проблемы – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству от проблемы. Этот факт можно объяснить возрастными, предпрофессиональными и гендерными особенностями нашей выборки, которые ограничивают экстраполяцию выводов на всех молодых людей и скорее адекватны для данной выборки. Студенты реже используют конфронтационный копинг, планирование решения проблемы, самоконтроль и принятие ответственности.

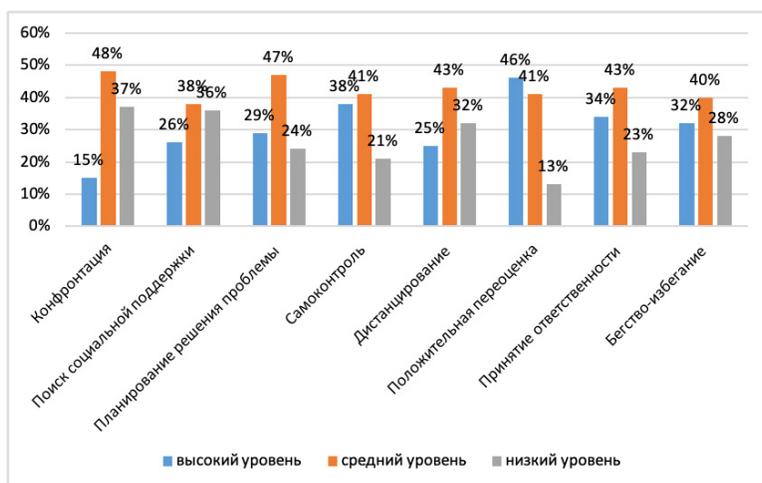


Рис. 4. Выбор копинг-стратегий у педагогов в методике Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой

Что касается результатов исследования по методике изучения копинг-стратегий Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой в группе работающих педагогов, то высокие результаты среди участников исследования были по положительной переоценке (46% высокий уровень). Такая стратегия позволяет снизить уровень тревоги, положительно сказывается на самочувствии и помогает адаптироваться в ситуации и найти позитивное решение проблемы. Второй по значимости среди педагогов оказался самоконтроль. Среди участников исследования по данной шкале у 38% были высокие результаты. Данная стратегия говорит о том, что участники исследования стремят-

ся сохранять самообладание в стрессовых ситуациях, что позволяет снизить импульсивность в поступках и реакциях за счет контроля и сдерживания эмоций. В работе с маленьким детьми очень важно поддерживать эмоциональную стабильность и не «заражаться» эмоциональными проявлениями, иметь рациональную позицию и контроль за своими реакциями и состоянием. Третьей по значимости оказалась стратегия принятия ответственности, на нее приходится 34% высокого значения. Из позитивного у данной стратегии нужно отметить, что педагоги признают за собой возможность влиять на ситуацию за счет собственной активности. Однако это также может наблюдаться при высокой самокритике, подкрепленной замечаниями извне, низкими результатами, отклонениями от графика и т.п., напротив, повышает напряжение и уровень стресса у человека. Стратегия бегства-избегания в группе педагогов оказалась в числе промежуточных между распространенными и непопулярными стратегиями (32⁰% высокий результат). На наш взгляд, это одна из нежелательных и потенциально рискованных стратегий в работе педагогов. Учитывая тот факт, что ситуации, возникающие в работе с детьми, предполагают оперативные решения, что у педагогов иногда не бывает возможности взять паузу в решении конфликта между маленьким детьми, что нужно быстро предлагать решения и альтернативы, а избегание предполагает «спрятаться в домик» и переключиться на что-то более приятное, то актуальные задачи не будут находить решения, а трудности станут накапливаться лавинообразно, и в какой-то момент ситуация может выйти из-под контроля. По убыванию значимости среди педагогов распространены стратегии планирования решения проблем (29% высокий результат), поиска социальной поддержки (26% высокий результат), дистанцирование (25% высокий результат). Наименее популярной стратегией оказалась конфронтационная стратегия (15% высокий результат). Что вполне ожидаемо, т.к. в работе с детьми конфронтация, на наш взгляд, не способствует решению проблем, точнее, априори, взаимодействие взрослого и ребенка встраивается в вертикальную модель: взрослый и так задает правила, регламентирует действия, отвечает за безопасность, и, если он еще будет дополнительно пытаться получить подтверждение своего превосходства, главенства, то это уже будет противоречить гуманистическому подходу в воспитании и здравому смыслу. Что касается конфронтации во взаимодействии с коллегами, то, если педагог вместо попыток найти точки соприкосновения, поддержки, взаимовыручки, будет только нагнетать конфликт, это приведет к ухудшению отношений и увеличению напряженности в коллективе.

Для установления наличия взаимосвязей между стратегиями проактивного и ретроспективного совладания в методике Опросник способов совладания Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой и методике Опросник проактивного копинга в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина мы использовали критерий ранговой корреляции Спирмена. Результаты выявленных взаимосвязей в выборке педагогов отображены в таблице. Выявлена взаимосвязь между рефлексивным копингом по опроснику проактивного копинга, а также положительной переоценки и дистанцирования по опроснику способов совладания. Также были обнаружены прямая корреляция между стратегическим планированием и положительной переоценкой, и самоконтролем у педагогов. Что касается превентивного копинга, то была установлена высокая прямая корреляция по планированию решения проблемы и бегства-избегания. Такие противоречивые результаты, на наш взгляд, нуждаются в дополнительном исследовании и осмыслении.

Таблица 1. Результаты значений коэффициентов корреляции копинг-стратегий у педагогов в методиках ОПК в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина и ОСС в адаптации Т.Л. Крюковой

Копинг-стратегии по ОПК в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина	Копинг-стратегии по ОСС в адаптации Т.Л. Крюковой	Копинг-стратегии по ОСС в адаптации Т.Л. Крюковой	Копинг-стратегии по ОСС в адаптации Т.Л. Крюковой
Рефлексивный копинг	Конфронтация 0,207*	Дистанцирование 0,502*	Положительная переоценка 0,857**
Стратегическое планирование	-----	Самоконтроль 0,457*	Положительная переоценка 0,685*
Превентивный копинг	Дистанцирование 0,372*	Бегство-избегание 0,896**	Планирование решения проблемы 0,833**

Примечание. * – $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Найдены существенные взаимосвязи между стратегиями проактивного и ретроспективного совладания в методике Опросник способов совладания Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой. и методике ОПК в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина у студентов (см. табл. 2.).

Таблица 2. Результаты значений коэффициентов корреляции копинг-стратегий у студентов в методиках ОПК в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина и ОСС в адаптации Т.А. Крюковой

Копинг-стратегии по ОПК в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина	Копинг-стратегии по ОСС в адаптации Т.Л. Крюковой	Копинг-стратегии по ОСС в адаптации Т.Л. Крюковой	Копинг-стратегии по ОСС в адаптации Т.Л. Крюковой
Рефлексивный копинг	Планирование решения проблемы 0,704**	Самоконтроль 0,665*	Принятие ответственности 0,541*
Стратегическое планирование	Поиск соц. поддержки 0,383*	Дистанцирование 0,197*	Положительная переоценка 0,541*
Превентивный копинг	Поиск соц. поддержки 0,791*	Самоконтроль 0,757**	Планирование решения проблемы 0,721**

Примечание: * – $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Данные таблицы показывают, что существуют значимые взаимосвязи между рефлексивным копингом по методике ОПК и копинг-стратегиями ОСС: планированием решения проблемы ($r = 0,704$ при $p < 0,01$), самоконтролем ($r = 0,665$ при $p < 0,05$) и принятием ответственности ($r = 0,541$ при $p < 0,05$). Была обнаружена взаимосвязь между стратегическим планированием по методике ОПК и копинг-стратегиями ОСС, а именно, в поиске социальной поддержки ($r = 0,383$ при $p < 0,05$), дистанцированием ($r = 0,197$ при $p < 0,05$) и положительной переоценкой ($r = 0,383$ при $p < 0,05$).

Анализ корреляций данных статистического критерия ранговой корреляции Спирмена показал, что существует сильная прямая корреляция между превентивным копингом и поиском социальной поддержки ($r = 0,791$ при $p < 0,01$), самоконтролем ($r = 0,757$ при $p < 0,01$) и планированием решения проблемы ($r = 0,721$ при $p < 0,01$).

Представление об успешности в современном мире

С помощью модифицированной нами методики «Успешный человек в современном цифровом обществе» мы изучали особенности представления об успешном человеке у будущих психологов в 2025 году и сравнили их с результатами нашего прошлого исследования группы студентов-психологов в 2015 году. Анализируя полученные ответы, мы распределили их по нескольким категориям (см. табл. 3). Далее производился подсчет количества ответов по всем категориям

и выделялись преимущественные. Пример расчета главных категорий представлен в методическом пособии «Социализация в мультикультурном пространстве». Для будущих психологов в 2025 году в качестве основных параметров оценки успешного человека были выбраны: личностные качества, интеллектуальный аспект, коммуникативная направленность, волевой аспект и знания в сфере информационных технологий. Среди всех этих параметров наивысшей категорией оказались личностные характеристики. Нижнее положение заняли параметры: отрицательные характеристики, материальная направленность и физический аспект. Содержание этих категорий в таблице 3.

Таблица 3. Представление об успешности в современном мире у студентов в 2015 и 2025 гг: название и содержание категорий

2015 год	2025 год
Деятельный аспект предполагает в описании образа успешного человека необходимость собственного труда, активности в обеспечении успеха, наличие таких определений, как: «трудолюбие», «мастерство», «умение делать что-либо лучше всех».	Личностные характеристики определялись наличием таких качеств, как: «адекватность», «уверенность», «оптимизм», «харизматичность», «стрессоустойчивость», «смелость», «психологическая устойчивость», «воспитанность», «открытость», «умение адаптироваться», «амбициозность», «инициативность».
Гуманистическая направленность – наличие характеристик, направленных на других людей, идеи взаимопомощи и оказания пользы другим людям.	Знания в сфере информационных технологий – быстрая обработка и подача информации, умение разбираться в трендах Интернета, частая посещаемость Интернета, большое количество информации о себе.
Интеллектуальный аспект – способности, стремление получить новые знания, умения, навыки, гибкость, наличие таких качеств, как: «ум», «креативность», «нестандартное мышление»	Интеллектуальный аспект
Коммуникативная направленность – направленность на благоприятное и эффективное общение с другими людьми.	Коммуникативная направленность
Волевой аспект – качества, необходимые для преодоления жизненных трудностей и достижения поставленной цели	Волевой аспект

Значимым отличием в содержании представления об успешности в современном мире по сравнению с представлением об успешности

у студентов-психологов в исследовании, проведенном в 2015 году (Кончаловская, 2015), оказалось появление вместо гуманистической направленности совершенно новой категории – знания в сфере информационных технологий. Эта категория предполагает умение включать цифровые технологии в свою профессиональную деятельность и коммуникацию. В 2025 году для студентов получились более значимыми личностные характеристики, а в 2015 году для психологов был более важен деятельный аспект.

Полученные результаты показывают, что образ успешного человека для студентов-психологов в 2025 году связан с их профессиональной деятельностью и предполагает наличие как личностно-психологических качеств, так и интеллектуального аспекта, коммуникативной направленности, волевого аспекта и уверенных знаний в сфере информационных технологий. В 2015 году для будущих психологов более значимой была гуманистическая направленность, предполагающая наличие характеристик, направленных на других людей, идеи взаимопомощи и оказания пользы другим людям. Действительно, в современном цифровом мире психолог должен уметь общаться со своими клиентами, и для чего ему необходимо использование цифровых технологий, а именно компьютера, смартфона или планшета для общения через электронную почту, популярные мессенджеры для обмена текстовыми сообщениями, аудиосообщениями, средствами видеосвязи при онлайн-консультировании, а также свой канал с новостями и полезными идеями для подписчиков.

Особенности отношения к дистанционному обучению и общению

Для исследования отношения к дистанционному и очному обучению и общению мы использовали анкету, разработанную в лаборатории психологии подростка. Сначала, анализируя ответы студентов, полученные в анкете, мы рассматривали, как они относятся к дистанционному обучению и общению. Различия в положительном или отрицательном отношении к дистанционному обучению и общению видны на рис. 5. Степень положительного или отрицательного отношения к дистанционному обучению и общению определялась по количеству ответов в анкете. Высокая степень положительного отношения к дистанционному обучению наблюдалась у 33% студентов, средняя – у 42% и низкая – у 25%, соответственно. Среди современных студентов 30% имеют

высокую степень отрицательного отношения к дистанционному обучению, 50% – среднюю степень, 20% – низкую степень (см. рис. 5). В 2025 году для 28% студентов был свойствен высокий уровень оценки преимуществ общения онлайн, 44% – средний уровень, 28% – низкий уровень. Исследование показало, что только некоторой части студентов (17%) присуща высокая степень оценки сложностей общения онлайн. Средняя степень оценки сложностей общения онлайн была у 30% студентов, низкая – у 53%.

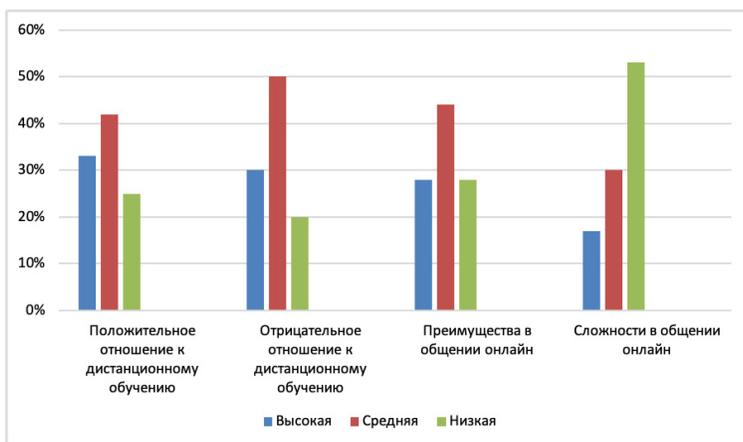


Рис. 5. Различия в отношении к дистанционному обучению и общению у студентов

Таким образом, оказалось, что 75% современных студентов акцентируют свое внимание на пользе от дистанционного обучения и 80% – на недостатках дистанционного обучения. Большая часть студентов (72%) в своих ответах оценивают преимущества общения онлайн, и меньшая часть студентов (47%) – сложности общения онлайн.

Мы обнаружили, что существуют заметные взаимосвязи между копинг-стратегией «поиск эмоциональной поддержки» и положительным отношением к дистанционному обучению ($r = 0,207$ при $p < 0,05$), а также положительным отношением к общению онлайн ($r = 0,643$ при $p < 0,05$).

Заключение

У будущих психологов и воспитателей со значительным уровнем превентивного копинга наблюдаются высокие показатели планирования решения проблемы, поиска социальной поддержки и самоконтроля. Профессия психолога и воспитателя предполагает общение с другими людьми (с клиентами, воспитанниками, педагогами, семьями детей, различными группами), поэтому присутствие этих стратегий крайне необходимо для самореализации в профессиональной деятельности. Самоконтроль своих чувств и действий также крайне важен в профессиональной работе с клиентами. Стремление студентов к социальной поддержке, таким ее видам, как различные возможности обучения, использование консультативной помощи психологов, обладающим обширным профессиональным опытом, имеет значение для их дальнейшего саморазвития и самореализации в профессиональной среде.

Содержание представления об успешности в современном мире у студентов значительно изменилось за последние десять лет. В 2025 году появилась новая категория, которой не было в 2015 году, – знания в сфере информационных технологий. Изменения носят однонаправленный и комплексный характер, что свидетельствует о кардинальных трансформациях в осознании себя как представителя своей будущей профессии и собственного места в мире. Эти данные убедительно доказывают, что у современных студентов доминирует индивидуальная направленность, они ориентированы на личностное развитие, карьеру и достаточно хорошо представляют себе свое будущее.

Большинство студентов имеет амбивалентное отношение к дистанционному обучению и видит, как положительные, так и отрицательные стороны обучения онлайн. При этом большая часть студентов акцентирует свое внимание на преимуществах общения онлайн, и меньшая – на его недостатках. Это может быть связано с изменением требований, предъявляемых к современным психологам, а также к расширению доступности общения и обучения онлайн. Будущие психологи, с ярко выраженной копинг-стратегией – «поиск эмоциональной поддержки», – способные к регуляции своего эмоционального состояния посредством коммуникации с другими людьми, положительно относятся к дистанционному обучению и общению онлайн. Они готовы работать в дистанционном формате в будущем, а также видят преимущества общения онлайн и не испытывают стресс при сбоях в сети вовремя онлайн обучения.

Исходя из данных исследования, мы выявили то, что педагоги и будущие психологи, а также воспитатели имеют следующие общие копинг-стратегии: «проактивный копинг» и стратегическое планирование. Первая общая копинг-стратегия подразумевает то, что респонденты способны увидеть маркеры стресса на начальном этапе и использовать меньше ресурсов для их предотвращения. Сохраненные ресурсы предназначаются для других видов работы, что весьма важно, как в работе педагога с детьми, так и психолога. Вторая общая копинг-стратегия предполагает, что респонденты, находясь в стрессе, смогут в кратчайшие сроки придумать план действий, помогающий им выйти из сложной ситуации. Респонденты имеют следующие различные копинг-стратегии: «инструментальная поддержка» и «превентивный копинг». Педагоги чаще используют «инструментальную поддержку» и обращаются к другим людям для решения трудной жизненной ситуации. Студенты больше применяют свою способность превосходить трудные ситуации с опорой на прошлый опыт.

В нашем исследовании в результате корреляционного анализа Шпирмена шкал опросника Проактивный копинг и шкал методики для изучения копинг-стратегий (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Т. Крюковой) были обнаружены общие корреляции у студентов и педагогов: шкал стратегическое планирование и «положительной переоценки», а также шкалы превентивный копинг и «планирование решения проблемы». Это говорит о том, что респонденты способны предвидеть и предугадать развитие ситуации, в зависимости от чего скорректировать свою деятельность, что очень важно в работе с детьми, требующей гибкости и наличия возможности вовремя перестроиться на новую деятельность в нужный момент. Психолог также должен уметь составить план работы с клиентом, а в случае столкновения с личным травматическим опытом того, обязан своевременно заменить созданную модель на соответствующую возникшей практической необходимости для четкой и сосредоточенной работы.

Благодарность

Статья выполнена в рамках госзадания, FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

Литература

Акимова, М.К., Семенов, С.Ю. Стили защитно-совладающего поведения у подростков // Вопросы психологии. 2008. № 5. С. 54–63.

- Анцыферова, А.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
- Белинская, Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования. 2009. Т. 1. № 3. URL: <https://publications.hse.ru/articles/108418212> (дата обращения 7 апреля 2025).
- Белинская, Е.П., Вечерин, А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 3. С. 137–145.
- Истомина, А.Г. Краткосрочное включенное наблюдение: опыт достижения ролей с высокой степенью вовлеченности // Социология: 4М. 2013. № 37. С. 75–103.
- Кончаловская, М.М. Территориальная идентичность и особенности представления об успешности в современном мире у музыкантов, скаутов и психологов // Психология обучения. 2015. № 4. С. 91–99.
- Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Дис. ... док. псих. наук, Москва, 2005.
- Марцинковская, Т.Д. Личность в изменчивом и хрупком мире: новая феноменология и методология // Образовательная политика. 2024. Т. 19. № 4. С. 34–41.
- Социализация в мультикультурном пространстве / Отв. ред. Т.Д. Марцинковская. М.: МПГУ, 2016.
- Старченкова, Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2012. Вып. 1. С. 51–60.
- Шипицько, О.Ю. Особенности совладающего поведения и личностные характеристики менеджеров по продажам с разным уровнем профессиональной самореализации. Дис. ... канд. псих. наук. Ростов-на-Дону, 2013.
- Щелина, С.О. Совладающее поведение как ресурс личностно-профессионального развития студентов-психологов (бакалавриата и специалитета). Дис. ... канд. псих. наук. Психологический институт Российской академии образования, Москва, 2020.
- Якутенко, И.И. Воля и самоконтроль. Как гены и мозг мешают нам бороться с соблазнами. М.: Альпина нон-фикшн, 2018.

Сведения об авторах

Анна Н. Аянян, магистр психологии, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (Психологический институт), Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; Московский институт психоанализа, Москва, Россия; 121170, Россия, Москва, Кутузовский пр., д. 34, стр. 14; parbomenkoanna86@mail.ru

Маргарита М. Кончаловская, кандидат психологических наук, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (Психологический институт), Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; *konch_m@mail.ru*

Ayanyan A.N., Konchalovskaya M.M.
Strategies of Proactive and Retrospective Coping
in Students and Teacher

*Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research
(Psychological Institute), Moscow, Russia
Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia*

Numerous domestic and international publications exist on the topic of proactive and retrospective coping. However, empirical studies comparing proactive and retrospective coping specifically among students (future psychologists, educators) and teachers, and their impact on attitudes toward online and offline learning and communication, are relatively scarce, confirming the relevance of our study.

The aim of our study was to examine proactive and retrospective coping strategies, attitudes toward distance learning and online communication among students and teachers, and to compare student perceptions of success in 2015 and 2025.

The sample for the empirical study, conducted in 2025, consisted of two groups of respondents: students at a pedagogical university and kindergarten teachers (208 individuals aged 17 to 56). The following methods were used: the Coping Strategies Questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman and the methodology by E. Greenglass, R. Schwarzer, and S. Taubert. The study of perceptions of success in the modern world was conducted using a modified version of the “Successful Person in a Modern Digital Society” methodology. A questionnaire was administered to study students’ attitudes toward distance and in-person learning and communication.

The results showed that future psychologists and educators with a significant level of preventive coping exhibit high levels of problem-solving planning, seeking social support, and self-control, which positively impacts their professional fulfillment. Future teachers and psychologists, as well as practicing educators, share common coping strategies such as proactive coping and strategic planning.

The concept of success in the modern world has changed significantly over the past ten years, with the emergence of a new category: knowledge of information technology.

Most students are ambivalent about distance learning, emphasizing both the advantages and, to a lesser extent, its disadvantages.

Key words: proactive and retrospective coping strategies, ideas about success in the modern world, attitudes toward distance learning and communication, students, teachers

For citation: Ayanyan, A.N., Konchalovskaya, M.M. (2025). Strategies of Proactive and Retrospective Coping in Students and Teacher. New Psychological Research, No. 3, 148–169. DOI: 10.51217/npsyresearch_2025_05_03_07

Acknowledgment

The article was prepared within a state task, project FNRE-2024-0016 “Psychological effects of digitalization of the educational environment: opportunities for cognitive and personal development and socialization risks”.

References

- Akimova, M.K., Semenov, S.Yu. (2008). Styles of defensive-coping behavior in adolescents. *Voprosy psikhologii*, 5, 54–63.
- Antsyferova, L.I. (1994). Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation and psychological defense. *Psikhologicheskii zhurnal*, 15(1), 3–18.
- Belinskaya, E.P. (2009). Coping as a socio-psychological problem. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 1(3). Retrieved from <https://publications.hse.ru/articles/108418212>
- Belinskaya, E.P., Vecherin, A.V. (2018). Adaptation of diagnostic tools: questionnaire “Proactive coping”. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*, 9(3), 137–145.
- Istomina, A.G. (2013). Short-term participant observation: experience of achieving roles with a high degree of involvement. *Cotsiologiya: AM*, 37, 75–103.
- Konchalovskaya, M.M. (2015). Territorial identity and features of the idea of success in the modern world among musicians, scouts and psychologists. *Psikhologiya obucheniya*, 4, 91–99.
- Kryukova, T.L. (2005). *Psychology of coping behavior in different periods of life* (Doctoral dissertation). Moscow.
- Martsinkovskaya, T.D. (2024). Personality in a changing and fragile world: new phenomenology and methodology. *Obrazovatel'naya politika*, 19(4), 34–41.
- Martsinkovskaya, T.D. (Ed.). (2016). *Socialization in a multicultural space*. Moscow: MPGU.
- Shchelina, S.O. (2020). *Coping behavior as a resource for personal and professional development of psychology students (bachelor's and specialist's degrees)* (PhD dissertation). Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow.
- Shipitko, O.Yu. (2013). *Features of coping behavior and personal characteristics of sales managers with different levels of professional self-realization* (PhD dissertation). Rostov-on-Don.
- Starchenkova, E.S. (2012). Resources of proactive coping behavior. *Vestnik SPB-GU. Ser. 12, 1*, 51–60.
- Yakutenko, I.I. (2018). *Will and Self-Control: How Genes and the Brain Prevent Us from Fighting Temptations*. M.: Al'pina non-fikshn, 2018.

Information about the authors

Anna N. Ayanyan, Master (Psychology), Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research (Psychological Institute), Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Russia, Moscow, 125009; Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia; bld. 14–34, Kutuzovskiy prospect, Moscow, Russia, 121170; *parbomenkoanna86@mail.ru*

Margaret M. Konchalovskaya, Ph.D (Psychology), Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research (Psychological Institute), Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Moscow, Russia, 125009; *konch_m@mail.ru*